

2023年6月度 選手・研修・育成クラス 練習スケジュール表

日	曜日	行事予定	選手クラスA (餅月)※桜井		選手クラスB (小林)※桜井		研修(餅月)	育成(小林)
			AM	PM	AM	PM		
1	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
2	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
3	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
4	日	奈良県水泳記録会(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Off	Off
5	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
6	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
7	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
8	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
9	金			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
10	土		7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
11	日	校内記録会(大和郡山校)	6:30~8:30		6:30~8:30		Race	
12	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
13	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
14	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
15	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
16	金	奈良県高校選手権		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
17	土	奈良県高校選手権 研修クラステスト	7:30~9:30	17:40~19:10	7:30~9:30		16:30~18:00	Off
18	日	奈良県高校選手権	6:30~8:30		6:30~8:30		Off	Off
19	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
20	火			18:00~20:00		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00(桜井)	17:40~19:00	16:30~17:40
21	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
22	木			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50	Off		17:40~19:00	16:30~17:40
23	金	育成テスト		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00		18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
24	土	奈良県選手権(スイムピア)桜井・餅月	Race		Race		16:30~18:00	Off
25	日	奈良県選手権(スイムピア)桜井・小林	Race		Race		Off	Off
26	月			18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:50(桜井)		18:50~20:50	17:40~19:00	16:30~17:40
27	火			18:00~20:00(桜井)		18:10~18:40(陸トレ) 18:50~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
28	水		Off			18:00~20:00	17:40~19:00	16:30~17:40
29	木			18:30~20:30	Off		Off	Off
30	金			18:30~20:30		18:00~20:00	Off	Off

※ 練習時間の変更がある場合には、らくらく連絡網にてご連絡致します。

※ 西神戸校より 餅月(もちづき)先生が6月度より大和郡山校に異動となりましたので宜しくお願いします。

当面、月曜日は選手Aは桜井が指導します。選手・研修全体レベルアップするために、アドバイザーとして桜井がコーチを指導します。

皆様のご協力をお願いします。

※ 研修クラスは17日(土)がテスト 育成クラスは23日(金)がテストになります。

研修

月・火(隔週)小林

火(隔週)・水・木・金・土 餅月